अथ प्रातःसंध्या प्रयोगः

भस्मधारणम्।

त्र्यायुषं जमदग्नेःकश्यपस्य त्र्यायुषम् । यद्देवेषु त्र्यायुषं तन्नोऽअस्तु त्र्यायुषम्।।

आचमनम्

ॐकेशवाय नमःस्वाहा। ॐनारायणाय नमःस्वाहा। ॐमाधवाय नमःस्वाहा। ॐ गोविंदाय नमः।
ॐविष्णवे नमः। ॐमधुसूदनाय नमः। ॐत्रिविक्रमाय नमः। ॐ वामनाय नमः। ॐश्रीधराय नमः।
ॐऋषीकेशाय नमः। ॐपद्मनाभाय नमः। ॐदामोदराय नमः। ॐसंकर्षणाय नमः।
ॐवासुदेवाय नमः। ॐप्रद्युम्नाय नमः। ॐअनिरुद्धाय नमः। ॐपुरुषोत्तमाय नमः।
ॐअधोक्षजाय नमः। ॐ नारसिंहाय नमः। ॐअच्युताय नमः। ॐजनार्दनाय नमः।
ॐउपेंद्राय नमः। ॐहरये नमः। ॐश्रीकृष्णपरमात्मने नमः।

प्राणायामः

ॐ प्रणवस्य। परब्रह्म ऋषिः। परमात्मा देवता। देवी गायत्री छन्दः।
प्राणायामे विनियोगः। ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।
ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्। गायत्री मंत्र पठणम्।
ॐ भूर्भुवःस्वः। ॐ तत्सवितुर्व्वरेण्ण्यम्भर्ग्गो देवस्य धीमहि। धियोयोनःप्प्रचोदयात्।
ॐ आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्मभूर्भुवःस्वरोम्।।

संकल्प

गोत्र गोत्रोत्पन्नः नाव शर्मा अहम् ममोपात्त दुरित क्षयद्वारा
श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थम् प्रातःसंध्योपासनमहं करिष्ये।

अर्घ्यप्रदानम्

(गायत्री मंत्राने तीन वेळेस सुर्यास अर्घ्य प्रदान करावे.)

ॐ भूर्भुवःस्वः। तत्सवितुर्व्वरेण्ण्यम्भर्ग्गोदेवस्य धीमहि। धियोयोनःप्प्रचोदयात्।
प्रातःसंध्यायाम् ब्रह्मस्वरूपिणे श्रीसूर्यनारायणाय नमः। इदमर्घ्यं दत्तं न मम।।

आचमनम्

ॐ केशवाय नमःस्वाहा। ॐ नारायणाय नमःस्वाहा। ॐ माधवाय नमःस्वाहा।
ॐ गोविंदाय नमः। ॐ विष्णवे नमः। विष्णोर्वास्मरणम्।

गायत्री मंत्र जप

प्रातःसंध्या अंगभूतम् यथाशक्ती गायत्री जप अहम् करिष्ये।
ॐ भूर्भुवःस्वः। ॐ तत्सवितुर्व्वरेण्ण्यम्भर्ग्गोदेवस्य धीमहि। धियोयोनःप्प्रचोदयात्।

(गायत्री मंत्र जप १०८ वेळा करावा.)

अर्पणम्

अनेन प्रातःसंध्योपासनाख्येन कर्मणा भगवान श्रीसवितृसूर्यनारायणः प्रीयतां न मम।
तत्सत ब्रह्मार्पणमस्तु। विष्णवे नमो विष्णवे नमो विष्णवे नमः हरये नमः।

(हातामध्ये पाणी घेउन ताम्हनामधे सोडावे.)

❁ अथ सायं संध्या प्रयोगः ❁

❁ भस्मधारणम्। ❁

त्र्यायुषं जमदग्नेःकश्यपस्य त्र्यायुषम् । यद्देवेषु त्र्यायुषं तन्नोऽअस्तु त्र्यायुषम्।।

❁ आचमनम् ❁

ॐकेशवाय नमःस्वाहा। ॐनारायणाय नमःस्वाहा। ॐमाधवाय नमःस्वाहा। ॐ गोविंदाय नमः।
ॐविष्णवे नमः। ॐमधुसूदनाय नमः। ॐत्रिविक्रमाय नमः। ॐ वामनाय नमः। ॐश्रीधराय नमः।
ॐऋषीकेशाय नमः। ॐपद्मनाभाय नमः। ॐदामोदराय नमः। ॐसंकर्षणाय नमः।
ॐवासुदेवाय नमः। ॐप्रद्युम्नाय नमः। ॐअनिरुद्धाय नमः। ॐपुरुषोत्तमाय नमः।
ॐअधोक्षजाय नमः। ॐ नारसिंहाय नमः। ॐअच्युताय नमः। ॐजनार्दनाय नमः।
ॐउपेंद्राय नमः। ॐहरये नमः। ॐश्रीकृष्णपरमात्मने नमः।

❁ प्राणायामः ❁

ॐ प्रणवस्य। परब्रह्म ऋषिः। परमात्मा देवता। देवी गायत्री छन्दः।
प्राणायामे विनियोगः। ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।
ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्। गायत्री मंत्र पठणम्।
ॐ भूर्भुवःस्वः। ॐ तत्सवितुर्व्वरेण्ण्यम्भर्ग्गो देवस्य धीमहि। धियोयोनःप्प्रचोदयात्।
ॐ आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्मभूर्भुवःस्वरोम्।।

❁ संकल्प ❁

गोत्र गोत्रोत्पन्नः नाव शर्मा अहम् ममोपात्त दुरित क्षयद्वारा
श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थम् सायं संध्योपासनमहं करिष्ये।

❁ अर्घ्यप्रदानम् ❁

(गायत्री मंत्राने तीन वेळेस सुर्यास अर्घ्य प्रदान करावे.)

ॐ भूर्भुवःस्वः। तत्सवितुर्व्वरेण्ण्यम्भर्ग्गोदेवस्य धीमहि। धियोयोनःप्प्रचोदयात्।
सायं संध्यायाम् विष्णुस्वरूपिणे श्रीसूर्यनारायणाय नमः। इदमर्घ्यं दत्तं न मम।।

❁ आचमनम् ❁

ॐ केशवाय नमःस्वाहा। ॐ नारायणाय नमःस्वाहा। ॐ माधवाय नमःस्वाहा।
ॐ गोविंदाय नमः। ॐ विष्णवे नमः। विष्णोर्वास्मरणम्।

❁ गायत्री मंत्र जप ❁

सायं संध्या अंगभूतम् यथाशक्ती गायत्री जप अहम् करिष्ये।
ॐ भूर्भुवःस्वः। ॐ तत्सवितुर्व्वरेण्ण्यम्भर्ग्गोदेवस्य धीमहि। धियोयोनःप्प्रचोदयात्।

(गायत्री मंत्र जप १०८ वेळा करावा.)

❁ अर्पणम् ❁

अनेन सायं संध्योपासनाख्येन कर्मणा भगवान श्रीसवितृसूर्यनारायणः प्रीयतां न मम।
तत्सत ब्रह्मार्पणमस्तु। विष्णवे नमो विष्णवे नमो विष्णवे नमः हरये नमः।

(हातामध्ये पाणी घेउन ताम्हनामधे सोडावे.)